

ブロッコリーサラダ



1人分あたり

【エネルギー】	78 kcal
【たんぱく質】	7.0 g
【脂質】	3.3 g
【食塩相当量】	0.2 g
【野菜重量】	105 g

和木町食生活改善推進協議会 提供レシピ

材料(4人分)

ブロッコリー	… 300g
レンコン	… 80g
赤パプリカ	… 40g
ツナ(ノンオイル)	… 60g
マヨネーズ	… 大さじ1
からし	… 適量

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、茎は厚めに皮をむき、乱切りにし、ゆでる。
- ② れんこんは薄めのいちょう切りにしてゆでる。
- ③ 赤パプリカは千切りにし、さっとゆでる。
- ④ ボウルに野菜、ツナ、マヨネーズ、からしを入れ、和える。